

Primärvårdens dietistenhet

Västra Götalandsregionen

2020-01-14

Hälsosamma mellanmål/kvällsmål

- 2 dl Naturell 0,5% yoghurt/fil och 20 gram valfria nötter
 - 2 dl Naturell 0,5% yoghurt/fil med 0,5 dl nyckelhålmärkt müsli

 - 1 husman knäckebröd, margarin och 50 gram keso
 - 1 husman knäckebröd, margarin och 1 kokt ägg
 - 1 husman knäckebröd, margarin och 50 g makrill/sill
 - 1 husman knäckebröd, margarin och 40 gram leverpastej

 - Valfri mängd grönsaker såsom morot, tomat, blomkål, kål m.fl.
 - 150 gram keso + 100 gram valfria bär
 - ½ avokado med 50 gram keso
 - Smoothie (2 dl naturell yoghurt, 50 gram bär 1 normalstor frukt)

 - 1 normalstor frukt (päron, äpple, banan m.fl.)
 - 30 gram nötter/frön/mandlar

 - 200 gram kesella/kvarg osötad. Smaksatt
-

- 200 gram kesella/kvarg naturell 1 % fett
- 1 portion havregrynsgröt med 100 gram bär